

Liebe Ernteteiler*innen,

nach einer Woche Urlaub bin ich, gut erholt und freudig wieder am Hof angekommen. So eine Auszeit tut richtig gut! Und ich hab bemerkt, dass es nicht nur bei uns hier richtig heiß ist. 😊

Wenn Du Zeit und Lust hast kommt doch am Samstag zum Hofaktionstag. Christoph und Elias werden eine Arbeit finden, die auch bei Hitze gut zu schaffen ist, und gemeinsam noch mehr Freude macht. In den Pausen kannst Du Feigen oder Weintrauben naschen, oder unterm Nussbaum bei einem kühlen Getränk ausruhen.

Eine schöne, entspannte Woche wünschen Euch

Susanna und das Team von Gela-Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Paradeiser: diverse Sorten aus unseren Anbautunneln

Gurken: aus Tunnel und Freiland, diesmal auch eine braunschalige Namens *Salome* aus Sibirien

Zucchini: gemischte Sorten, diesmal mit einem Rezept von Georgy für Sugo mit Basilikum

Erdäpfel: Heurige der Sorte *King Edward*, einer vorwiegend festkochenden Rarität

Fenchel: gerade noch vor dem Auswachsen geerntet, hätte es auch lieber kühler und feuchter

Zwiebel: Sorte *Crusado* oder *Centurion*

Blatt-Amaranth: stammt aus Mittelamerika, und ist wie Spinat zu verwenden

Karotten: Sorte *Miso*

Stangensellerie: 1 kleiner Bund

Chili: Sorte *Jalapenjo*, sie freuen sich über das heiße Wetter

Salat: diverse Sorten, teilweise haben sie „Innenbrand“. Das bedeutet, dass die Blattspitzen der inneren Blätter braun werden. Das entsteht bei Temperaturen über 28 Grad, und lässt sich leicht wegzupfen.

Melanzani: diverse Sorten wie z.B. *Little green*, *Lea*, *Kono*, *Dourga*, ...

Mais: frischer Mais direkt am Kolben, schmeckt wunderbar roh z.B. in Kombination mit Tomaten als Salat, kann auf den Griller gelegt, gekocht oder abgerebelt zu frischer Polenta verarbeitet werden.

Teilweise hat er einzelne Körner mit Beulenbrand, das ist ein Pilz, den man mitessen könnte. Du kannst diese Körner auch wegschneiden. Falls die Raupe eines Schmetterlings Namens Maiszünsler an Deinem Kolben genagt hat, schneide die angefressenen Stellen einfach vor dem Kochen aus.

Kräuter:

Petersilie: 1 Bund *glatt* oder *kraus*

Basilikum: ein großer Bund der klassischen Sorte *Genovese*, für Pesto, als Topping auf Paradeisern und Mozzarella, im Zucchini-Sugo oder der Gurkenkaltschale (siehe Rezepte-Seite), ...

Minze: *Basilikum-Minze* - für Eistee, Cocktails/Mocktails, Joghurtdip, Müsli, Melonensalat mit Feta, ...

Rezeptideen der Woche

gebratene Melanzani und Zucchini mit Paradeiser-Bulgur

vegan möglich, für 2 Personen

ca. 60 min.

- **3 Melanzani** in 3 cm große Stücke schneiden, mit **1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer** vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 200° ca. 35 Min. backen bis die Melanzani goldbraun sind
- **500 g Zucchini** in 3 cm große Stücke schneiden, ebenfalls mit **Salz, Pfeffer** und **Olivenöl** benetzen und nach 15 Min Backzeit zu den Melanzani aufs Backblech legen und gemeinsam noch 20 Min. fertig backen.
- in einer Pfanne **1/2 in dünne Ringe geschnittene Zwiebel** in **Olivenöl** goldbraun anbraten; **2 gehackte Knoblauchzehen** und **1/2 TL gemahlenen Piment** zugeben und 1 Min. sanft mitbraten; **200 g klein gewürfelte Paradeiser**, **1 EL Tomatenmark** zugeben und kurz weiter braten; **250 ml Wasser** und **1/2 TL Salz** zugeben und zum Kochen bringen und 5 Min. garen; **150 g Bulgur** untermischen, die Pfanne vom Herd nehmen und 20 Min. quellen lassen
- **150 g griechischen Joghurt** mit der **abgeriebenen Schale** und dem **Saft einer 1/2 Bio-Zitrone**, **1 Prise Salz**, **2 EL gehacktem Basilikum** vermengen
- den Bulgur mit dem Melanzani-Zucchini-Gemüse anrichten, mit zerzupftem Basilikum bestreuen, und dazu die Joghurtsauce servieren

Gurken-Basilikum-Kaltschale

vegetarisch, für 2 Personen

schnell und einfach

- zunächst **2 Scheiben dunkles Sauerteigbrot** in 2 cm große Würfel schneiden, mit **2 EL Olivenöl** und **etwas Salz** vermischen und im Backrohr bei 190 ° 10 Min. backen; dann auskühlen lassen
- **2 Gurken**, vom Stielansatz großzügig befreit, geschält, gewürfelt, **1 gehackte Knoblauchzehe**, **1 Hand voll zerzupfte Basilikumblätter**, **½ TL Honig**, **1 EL Zitronensaft**, **1 Spritzer Tabasco**, **100 g griechisches Joghurt**, **2 EL Creme Fraiche**, **2 EL Olivenöl**, **Salz Pfeffer** und ca. **100 g Eiskwürfel** in einem Mixer zu einer glatten Suppe pürieren und die Suppe mit den Croutons und zerzupftem Basilikum bestreut servieren

Zucchini-Basilikum-Sugo mit Nudeln

vegan, für 3 Personen

Rezept von Georgy

ca. 30 min.

- **4 kleine oder 2 größere Zucchini** und **2 Zwiebeln** in dünne Halbmonde schneiden, **3-4 Knoblauchzehen** in dünne Scheiben.
- Zwiebeln auf mittelhoher Hitze in der Pfanne in **Olivenöl** glasig braten, Knoblauch kurz mitbraten
- Zucchini dazu, kurz anbraten, dann salzen und Hitze reduzieren
- Zucchini langsam weichkochen, (10 + Minuten), hin und wieder umrühren
- Zucchini mit **Salz, Pfeffer** und **1-2 Handvoll Basilikumblättern** in einen Mixer geben und cremig passieren
- Währenddessen **Nudeln kochen** (empfohlen Spiralen oder Penne) und Salat vorbereiten
- Fertige Soße zurück in die Pfanne geben, Nudeln dazu geben und durchmischen
- Falls die Soße zu dickflüssig/schwer zu pürieren ist, ein bisschen Nudelwasser dazu geben
- Mensch kann auch viel von der Soße machen, in Gläser füllen und hitzesterilisieren, ist super als schnelle, lebhaft grüne Soße für den Winter. Dann am besten weniger Knoblauch verwenden.

Blattamaranth-Eintopf

vegan, für 2 Personen

ca. 45 min.

- **1 Zwiebel gewürfelt** und **3 gehackte Knoblauchzehen** in **Olivenöl** bei mittlerer Hitze im Topf anbraten
- **400 g gewürfelte Paradeiser**, **2 grob geriebene Karotten**, und **2 klein geschnittenen Stangensellerie** zugeben
- **1 TL gemahlen Kreuzkümmel** und **1 TL geräuchertes Paprikapulver** hinzufügen und 1-2 Min. unter Rühren anbraten
- **500 ml. Gemüsebrühe** zugeben und zum Kochen bringen
- **100 g rote Linsen** zugeben, Hitze reduzieren und 10 min. köcheln lassen, **300 g Blattamaranth** zugeben und weiterer 10 min. köcheln lassen.
- Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und mit **Vollkornbrot** oder **Quinoa** servieren